

在核心素养下小学体育与健康课堂上学生跳跃能力的培养

黄鑫

(平乡县时村联小 河北 邢台 054500)

[摘要]小学体育属于体育教育的初级阶段,也是筑造基础的重要阶段。且小学体育属于小学阶段教学课程中很重要的科目,不仅影响学生本身的身体健康,还会影响终身体育的意识形成。随着社会现代化水平的提升,人们增加了对身体健康的关注,同基于此,以下对在核心素养下小学体育与健康课堂上学生跳跃能力的培养进行了探讨,以供参考。

[关键词]核心素养;小学体育与健康课堂;学生跳跃能力;培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.086

引言

健康的身体是一个人进行更多的社会实践的必要前提,良好的健康状况保证他能够高效的进行社会实践。因此,能够影响健康的体育活动就成了人们的焦点。研究表明,经过正确的体育健康锻炼的人,他的发病率比普通人也要低到30%-80%,因此,体育健康也正在成为一种社会追求。只有掌握科学的健康体育的锻炼知识,对身体锻炼进行科学的安排,才能起到真正意义上的强身健体。脱离正确的科学的理论指导,健康体育也会成为强身健体最大的障碍。

一、小学体育教学中培养学生体育核心素养的重要性

小学阶段体育核心素养涉及方面较多,因此在具体教学实践环节将该学科核心素养养成作为教学重点,可有效激发小学生对体育运动的兴趣和参与体育运动的热情,并促使该阶段学生养成正确的锻炼行为习惯,使其能够主动积极地参与各项体育活动,并以此使小学生体育运动水平和综合素质能够获得显著提升。与此同时,体育教师将学科核心素养养成作为体育运动教学的重要方向和目标,将跑、跳、攀登、爬、滚等运动能力作为重点教学内容并对其进行深入优化,可帮助小学生养成良好的意志品质,在体育学习方面也可获得更好的体验和感受。此外,在立足于核心素养培养的体育教学中,教师应将体育运动技能与健康知识的教育加以适当渗透,全面提高小学阶段学生参与体育运动的个体防护意识,进一步增强体育安全性。

二、小学体育与健康教学问题分析

(一)当下的小学健康体育的认知的不足

小学体育课不仅仅是一门学校课表上的课程,它更是承载学生每日锻炼量的一个载体。但从现阶段小学健康体育的认知方面来说,小学老师和小学生对健康体育的重视程度普遍不够,不少小学的体育课时常被其他科目的老师瓜分,小学生的体育活动根本得不到落实。这种体育课被瓜分的行为,是小学老师和小学生都对健康教育不重视所造成的,它从根源上断绝了健康体育的进行。在当下追求分数和效率的时代大流下,不少家长和老师都希望小学生能够在文化分数上进行提高,这种先入为主的经验和固化的思维模式导致小学的体育课的频率不断降低,尤其是在小学的五六年级,主干学科侵占占体育课的程度更加明显,体育课的上课频率接近零。

(二)小学体育教学方法、内容单一

虽然随着素质教育的不断推进,体育课程的地位提高了不少,但是从客观事实出发,大部分小学的体育教学仍然是采取传统教学模式,小学体育教学方法比较单一,单纯采用讲解示范法,导致小学生对体育课兴趣下降;体育教学的内容比较单一,就是体质监测或是自由活动,缺少必要的体育专业理论的教学和体育精神的培养。同时,小学生对体育锻炼并没有正确认知,可能单纯认为体育课就是玩耍。有兴趣就参加体育活动,没有兴趣时就不参加。因此,体育课程缺乏足够的锻炼强度,无法达到改善小学生身体素质和综合素质的目的。所以,需要学校以及体育教师共同关注体育内容,一起进行相应改革,丰富教学内容。

(三)小学体育教学程度的不足

小学生进行合格的体育课次数,在一定程度上影响小学生对体育课中健康体育理念的了解程度和认可程度,小学生对体育健康的了解程度和认可程度也在一定程度上间接影响了他们对健康体育的重视。因此,小学体育课本身承担着锻炼学生身体素质、提高学生的健康水平的重任,通过体育活动锻炼出来的健康体魄,也能够更好的保证小学生在日常的文化学习上不被身体健康拖后腿。当下,小学生脆弱的身体现状以及不少同学免疫力低下的情况,都是可以通过健康体育达到改善的目的,学生、老师、家长都应该重新认知小学健康体育,重视小学健康体育,积极为小学生灌输体育健康的理念,使其认知到体育健康的重要性。

三、在核心素养下小学体育与健康课堂上学生跳跃能力的培养策略

(一)创新教学模式,挖掘学生潜能

体育教师进行教学时不能拘泥于一种惯性的方式,这会让小学生产生厌倦感,也会降低学生对体育课程的期望值。学生在进行文化课的学习时会感觉劳累,因此,对体育课积累了满满的期待,体育教师不能忽略学生的这种心情,在实际的课堂中要不断进行创新。学生有无限的发展可能,需要教师进行探索 and 发现,课堂不能采用“填鸭式”“灌输式”的教学。学生是处于不断发展中的,学生的进步需要教师的指导,同时,教师也要不断激发学生的思维,引导学生进行思维创新,让体育课程真正成为提升学生素质、完善学生心理和生理状态的学科。

例如,在学习足球时,小学生初次接触球类运动,比较陌生,对于足球规则以及足球的学习都比较困难。此时,教师需要先将足球的技巧教授给学生,其次让学生自由分组进行练习。球类运动对学生的运动技能要求较高,但是教师不能放弃对本节课的教学,而需要不断探索新的学生更易接受的方式进行教学。

(二) 多媒体辅助,生动讲解与示范

讲解示范指的是教师根据跳跃项目的技巧要点,完成对内容的讲解,传授具体体育知识和操作方法。简单来说,在进入具体实践前将关键点和具体内容进行讲解,为后续的实操环节打好基础。由于小学生的个体特征鲜明,认知存在差异,在讲解的过程中要注意语调、语速的有效控制,保证用词准确,生动有趣。同时,在坚持以上基础讲解的情况下,还需要灵活运用现代教学工具辅助讲解过程。多媒体设备的辅助应用,让讲解过程和内容的呈现本身更加生动、形象,满足学生的个性需求和个体认知。例如,在小学立定跳远的教学实践中,在课堂教学之前教师可以充分利用网络资源信息获取的便捷性,将跳远项目的来历进行介绍,包括跳远项目在各个阶段的发展情况。将文字、图片和视频资源进行整合,以PPT课件的方式呈现。除此之外,对于一些立定跳远的技巧性的内容,可以通过动画的方式呈现,如学生自然站立、双脚保持与肩同宽、双手向前摆动、双腿保持伸直状态等,每一个动作技巧的展示配合图片进行讲解,让学生可以快速的找到关键点,加深对立定跳远项目的认知。从这一点来看,小学立定跳远项目的教学实践中,在坚持讲解示范教学方法的基础之上,可以利用多媒体的辅助功能,让学练过程得到简化。

(三) 融合体育文化,拓宽学生视野

体育文化极为丰富,教师可以利用体育文化向学生普及体育知识。如在课堂中进行系统的授课,在校园中进行体育文化的宣传,让学生了解不同的体育运动项目,以及体育运动的精神和意义,让学生爱上体育,并且不断学习体育知识,让学生开阔视野,增长见识,同时,学生的体育素养以及身心健康水平都会得到提高。例如,在学习乒乓球时,作为国球,乒乓球的教学可以蕴含爱国因素。如课前讲解知名运动员,带入本节课的教学,让学生感悟到乒乓球的魅力所在。同时,教师也可以激发学生的学习斗志,在熟练掌握基本的动作后,进行个人动作的小创新,这是教学的出发点和最终归宿。

(四) 注重信息化教学

通过给学生展示各种生动的视频、图片以及音频等,带给学生最直观的体验。而传统体育教学中讲述体育理论知识和动作要领时,通常是教师在一边干巴巴讲解边示范,学生很容易对这种单调的教学产生乏味心理,而且往往并不能学到要领。长此以往便会失去对体育活动的兴趣,体育教学的目的自然无法达到预期的效果。特别是像前滚翻技术动作较快,学生可以

随时暂停或提前录制慢镜头微视频辅助教学,让学生能够清晰地领悟到每一个动作的技术要点,加深学生对教学内容的理解与掌握。同时还可以提高学生的自主学习能力,显著提高学生的学习兴趣,增强教学趣味性。

(五) 社会大力支持,齐心协力共同创造良好的体育活动环境

2020年是注定不平凡的一年,突如其来的新冠肺炎疫情席卷全球,疫情期间每天的新闻播报都令人胆战心惊,这对人类的生理和心理承受力都是巨大的考验,人的安全和身体健康是第一位的,这是一个永恒的真理,而从身体健康层面看,不断加强学生们的体育锻炼,进而提升个体免疫力以应对潜在风险具有重要且深远的意义,要让小学生们广泛参与到体育锻炼中,就必须要有充分的硬件设施保证。

(六) 学习对应的动作技巧

(1) 预摆。两脚之间保持一种开立的状态,确保其与肩同宽,两臂之间保持一种前后摆动,降低自己的重心,使得上半身保持一种前倾的状态,手尽量保持往后摆动,但要同时上下肢之间的动作持续性保持有效配合,以便快速的降低重心。保持上体采用前倾状态。(2) 起跳腾空。双腿之间一种用力蹬地的情况,确保两臂之间稍微弯曲,保持由后往前的持续性摆动,并向上方一直处于向上腾空的状态,使得腿蹬和手摆长期处于协调状态,充分强调前脚离地之前学习对应的蹬地动作。(3) 落地缓冲。确保双腿之间的小腿保持一种向前伸展的状态,双臂之间保持前后摆动,保持一种屈膝落地化的缓冲工作,确保前腿的伸展时机把握好,使得腿被伸直,落地之后能够往前摆动。

结束语

小学生体育核心素养养成已然成为义务教育阶段的基本教学目标,因此体育教师需更加注重这一教学重点,通过合理利用教学工具,强化体育精神;科学设置游戏,加强团队合作;引入趣味项目,激发运动热情;融入全民健身,树立正确理念,使全体小学生都能具备良好的身体素质和体育道德品质,并确保其核心素养能够得到有效提升。

参考文献

- [1] 丁学文. 新课改下小学体育与健康教学策略探究[J]. 新课程, 2021(38): 24.
- [2] 陈冬君. 提升小学生体育核心素养的有效策略[J]. 小学教学研究, 2021(23): 61-62.
- [3] 岳翠. 学科核心素养视角下小学体育教学探析[J]. 中国文艺家, 2021(08): 79-80.
- [4] 李家华. 小学体育与健康教学中存在的问题及解决策略[J]. 新智慧, 2021(18): 97-98.
- [5] 叶鸿坤. 体育与健康理念下小学体育教学的实践探究[J]. 读写算, 2021(16): 143-144.